

MEDIDAS CLAVE PARA EVITAR LOS EFECTOS DE UN CALOR EXCESIVO

Autor: Redacción El País

Publicado a: www.websalud.com. 12/07/05

Beber mucho líquido, protegerse del sol, ventilar adecuadamente los espacios, prestar atención a las personas más frágiles como niños y ancianos y, en definitiva, actuar con sentido común sin confiarse en exceso son las claves para prevenir las consecuencias de la ola de calor, según semFYC.

Entre sus recomendaciones dirigidas a la población se destaca que la mejor manera de evitar las posibles consecuencias de este fenómeno atmosférico es **conocer los riesgos** y actuar de manera anticipada para prevenirlos. Las situaciones de mayor riesgo son:

- 1.- Alcanzar **una temperatura superior a los 36 grados**, mantenida durante varios días seguidos.
- 2.- **Alta humedad en el ambiente**, que origina sensación permanente de piel mojada.
- 3.- Los días con escaso viento que dificultan la **ventilación**.
- 4.- Habitar en **viviendas muy calurosas**, situadas en pisos altos y que tienen dificultades para su ventilación o que no disponen de aire acondicionado.
- 5.- Realizar **ejercicio físico o trabajos pesados** expuestos durante muchas horas a un exceso de calor.

Éstas son las principales medidas de prevención:

- 1.- **Consumo de líquido.** Es necesario beber de manera abundante, a pesar incluso de no tener sensación de sed.
- 2.- **Consumo de alimentos.** Se recomienda evitar comidas grasas y demasiado abundantes y aumentar la ingesta de frutas y verduras para reponer las sales minerales que se pierden con el sudor.
- 3.- **Acondicionamiento de la casa**, evitando la entrada del sol y el calor. Con ese fin deben mantenerse las persianas bajadas e incluso cerrar las ventanas si el aire de la calle es muy caliente. Cuando llegue la noche hay que procurar subir todas las persianas y abrir las ventanas. No deben dejarse en los vehículos a los niños ni a las personas mayores.
- 4.- **Actividad física.** Evite realizar esfuerzos físicos que generen intenso sudor. Si se hacen, es mejor aprovechar la primera o la última hora del día.
- 5.- **Vestido.** Es importante protegerse del sol con un sombrero y ropa ligera que transpire. Es mejor utilizar vestidos anchos y calzado cómodo.